Если вы ещё не пробовали применять никотиновую кислоту для роста волос, обязательно возьмите этот вариант ухода за локонами на заметку. Обойдётся он вам дёшево, хлопот при использовании почти не доставит, а первые заметные результаты обеспечит уже после 4-5 процедуры. А сколько хвалебных отзывов этому чудесному веществу рассыпано в сети!

Многоликая никотиновая кислота - она же В3, она же РР, она же ниацин - не имеет ни  
малейшего отношения к тому никотину, который усердно втягивают в свои лёгкие  
курильщики. Напротив, это самый настоящий витамин, который приносит нам  
огромную пользу.

**Никотиновая кислота:**

1. Укрепляет защитные силы организма, причём делает это так хорошо, что, по расчётам некоторых учёных, способен противостоять даже ВИЧ и  
тормозить процесс преобразования здоровых клеток в раковые.

2. Обеспечивает процессы окисления в организме, служит для детоксикации, наделяет энергией, борется с авитаминозом и проявлениями  
сахарного диабета.

3. Приводит в порядок пищеварение, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, а кроме того, регулярно используется для лечения  
кожных заболеваний.

Но главное, о чём мы хотим сегодня поговорить, это способность «никотинки» укреплять,  
оздоравливать и пускать в рост захиревшие прядки. Конечно, с генетикой не  
поспоришь: если природа не наградила вас густой косой толщиной в кулак, ниацин  
дела не исправит. Но если локоны «впали в спячку» от дурного обращения или  
авитаминоза, витамин быстро их взбодрит. Во всяком случае, отзывы пользовательниц об использовании никотиновой кислоты для роста волос, обещают всем страждущим минимум 2, а то и 4 дополнительных см в месяц. Впечатляет?

**Как обеспечить своим кудрям необходимую порцию нужного витамина?**

1. Прежде всего, правильно питаться. Куриное мясо, печень, яйца, белые грибы, горох, фасоль, орехи и крупы обеспечат регулярное поступление никотиновой кислоты в организм.
2. Если не полагаетесь на диету, поищите в аптеках никотиновую кислоту в таблетках– для роста волос в такой форме она используется редко, но хорошо влияет на весь организм в целом, поэтому попутно помогает привести в  
   порядок и локоны. Правда, пить препарат без предварительной консультации врача  
   рискованно: можете устроить себе передозировку.
3. Наконец, можно приобрести раствор ниацина в ампулах и задействовать его в своей программе по спасению кудрей. Это наиболее простой и безопасный способ.

Маленький совет: решив использовать для роста волос никотиновую кислоту в ампулах, ищите её специально адаптированный для косметических нужд вариант., а именно – капсулы Bufus(буфус) или тюбики-капельницы. Они легко открываются, так что вы сможете больше не опасаться поранить себе пальцы, отламывая стеклянный кончик, а полимерная оболочка не влияет на содержимое капсул, целиком сохраняя полезные свойства кислоты.

Тот факт, что«никотинка» отпускается в аптеках без рецепта, ещё не делает её панацеей,  
пригодной для всех и каждого. Относиться к ниацину следует, как к любому  
лекарственному препарату – с полным пониманием, когда и каким образом его  
следует пускать в дело.

**Когда применение никотиновой кислоты можно считать целесообразным?**

1. Прядки потускнели и утратили бодрый вид. Витамин РР сам по себе является лакомой добавкой для истощённых локонов, подпитывая их и стимулируя, во-первых,  
обновление клеток эпидермиса, а во-вторых, выработку пигмента. Поэтому «побочным эффектом» применения никотиновой кислоты для роста волос становится их более яркий цвет и живой блеск.

2. Волосы начали выпадать и редеть, а у корней пропал объём. Ниацин расширяет кровеносные сосуды кожи головы, благодаря чему улучшается снабжение фолликул необходимыми им веществами и кислородом. Волосы крепнут, обретают упругость и наполняются силой.

3. Голова перманентно покрыта перхотью, а локоны напоминают сухую паклю. «Никотинка» отлично увлажняет как эпидермис, так и сами прядки, поэтому с сухостью она справится «на раз-два». Да и против перхоти поможет.

**Кому же, в таком случае, не стоит связываться с витамином?**

1. Аллергикам.

2. Тем, у кого имеются ранки, царапины или сыпь на коже головы.

3. Людям, имеющим проблемы с давлением и сердечно-сосудистой системой. Напомним, ниацин расширяет сосуды, что может плохо отразиться на  
самочувствии такого человека.

4. Язвенникам. Способность препарата раздражать слизистые оболочки явно не пойдёт им на пользу, даже если в кровь попадёт минимальное количество кислоты.

5. Беременным женщинам и кормящим мамам, за исключением случаев, когда «никотинку» им назначает врач.

6. Детям до 12 лет. Нежный возраст – не время для подобных экспериментов.

*Частым противопоказанием к использованию никотиновой кислоты для роста волос или их укрепления является повышенная жирность прядок. Активизировавшийся кровоток  
заставит сальные железы работать ещё интенсивнее, и ситуация усугубится.*

**Как использовать никотиновую кислоту для роста волос с минимальным риском для здоровья?**

Прежде всего, проверяйте срок годности препарата и целостность упаковки. И не берите ниацин с рук даже у подруги: вы не сможете быть уверены в том, что его правильно  
хранили.

Чтобы свести все риски к минимуму, перед первым использованием ниацина не помешает провести короткий тест на аллергию. Просто нанесите пару капель бесцветной жидкости из  
ампулы на запястье и подождите четверть часа. Если за это время не появится ни  
покраснения, ни жжения, ни зуда, путь чист: можете приступать к косметическим  
процедурам.

О том, что ниацин можно пить, дабы укрепить организм и наделить локоны завидным здоровьем, мы уже упоминали. Теперь давайте посмотрим, какие наружные способы применения целебной никотиновой кислоты для роста волос придумали современные красавицы.

Не самый эффективный метод лечения, но как часть общей программы по уходу за волосами, он вполне сгодится:

1. Добавьте содержимое одной ампулы в порцию шампуня, которую собираетесь нанести на волосы.

2. Взбейте пену и оставьте её на прядках на 3-4 минуты дольше, чем обычно.

3. Вымойте голову тёплой водой.

*Точно так же можно добавлять ниацин в бальзамы, кондиционеры, скрабы для кожи головы, а ещё вливать его в отвары для ополаскивания из расчёта 1 ампула на 1 л  
жидкости.*

Если просто нанести никотиновую кислоту на кожу головы по проборам, вы уже обеспечите волосам какой-никакой уход. Но если совместить это действо с массажем, толку от него будет больше.

1. Вымойте голову тёплой водой с шампунем, высушите и хорошо расчешите волосы.

2. Вооружитесь гребнем, ампулой ниацина и шприцем без иглы, если вам не удалось найти витамин в буфусах.

3. Разделяя волосы на проборы, аккуратно нанесите содержимое ампулы на кожу головы, используя для этого шприц или капсулу-капельницу.

4. Сделайте лёгкий массаж кончиками пальцев, словно бы втирая средство в кожу.

5. Заплетите волосы в свободную косу, если позволяет длина, и ложитесь спать.

Повторяйте процедуру 2-3 раза в неделю в течение месяца.

*В смеси с чистой дистиллированной водой никотиновую кислоту можно распылять на  
волосы как спрей.*

Смеси на основе ниацина, сдобренные другими полезными добавками, пожалуй, самый эффективный вариант ухода, обеспечивающий максимально глубокое проникновение витамина в кожу и структуру прядок. А самые популярные ингредиенты в масках с никотиновой кислотой для роста волос – это алоэ, острый перец, жирные масла, мёд и имбирь. С ними результат проявится уже через пару недель.

**Недостатки никотиновой кислоты**

Признавая всю пользу «никотинки» для организма, медики, тем не менее, не торопятся отдавать ей пальму первенства среди средств для ухода за локонами. Нет, отзывы врачей вовсе не считают попытки красавиц применять никотиновую кислоту для роста волос бессмысленными. Специалисты советуют всего лишь не ждать от неё чудес. Так, если выпадение, сухость или ломкость вызваны серьёзным гормональным сбоем, или заболеванием ниацин поможет слабо.

А что говорят о нём «простые смертные»? В целом, ниацин собирает положительные отзывы, но довольны его действием остаются не все. Так, в интернете можно встретить жалобы женщин, отметивших появление перхоти или повышенный «волосопад» вместо усиленного роста после использования никотиновой кислоты. И это нормально, ведь универсальных средств не существует. Просто имейте это в виду и приступайте к косметическим процедурам с осторожностью.

Помните:

* если у вас есть малейшие недомогания, посвятите врача в свои планы пройти курс косметических масок и спросите, даёт ли он на это добро;
* не частите с уходом – 1-2 процедуры в неделю гораздо предпочтительнее ежедневных масок, массажей и ополаскиваний;
* знайте меру. Даже если результаты кажутся вам восхитительными, не стоит продолжать курс лечения дольше 30 дней, после которых должен последовать перерыв на 1-3 месяца.

Никотиновая кислота не творит откровенных чудес. И подходит она далеко не всем. Но повод опробовать её действие на своих локонах, определённо, имеется. Если подойти к  
делу разумно, можно быть уверенной - общение с «никотинкой» оставит после себя  
исключительно приятные воспоминания.